

Inhalt

13 Vorwort – Warum mich Haare nicht mehr loslassen

TEIL 1

Haare gehen unter die Haut

- 19 Kapitel 1 – Haare sind wichtig, und das ist gut so**
- 21 Haare an Hirn: Die Haarwahrnehmung
- 23 Können Haare über Nacht krank werden?
- 24 Haare und Psyche: Haarveränderungen
- 27 Das Haarkleid: damals und heute
- 28 Welche Haarsprache sprechen Sie?
- 33 Heilige Haare: Von Erinnerung bis Grabbeigabe

- 35 Kapitel 2 – Das außergewöhnliche Leben der Haare**
- 36 Wachsende Haare sind empfindlich
- 38 Warum nicht alle Körperhaare gleich lang sind
- 40 Am Ende stirbt ein Teil des Haarfollikels
- 43 Fast unbemerkt beenden einige Haare täglich ihr Wachstum
- 45 Was der furchterregende weiße Knubbel am Haar bedeutet
- 47 Was ist unter den Hautporen los?
- 48 Warum unsere Haare fetten: Da hängt mehr dran als erwartet

- 51** Wozu Emotionen unsere Haare brauchen
- 52** Alles echte Haare – ob groß oder klein
- 54** Kommen Sie mit, wir reisen zur Wurzel
- 62** Haarfollikel sind wie eine große Baustelle
- 64** Einfach nur totes Horn?
- 67** Einmal schneiden und rasieren, dann wachsen sie besser – was ist dran am Mythos?
- 68** Eine Haaranalyse schafft Klarheit: Die computergestützte Haardiagnostik

- 72** **Kapitel 3 – Die Haarvielfalt liegt in den Haarfollikeln**
- 72** Farbreichtum wird vererbt
- 74** Wie kommt die Farbe in unsere Haare?
- 76** Was die Haarfarbe mit Hautkrebs zu tun hat
- 77** Die Haarfarbe mischt beim Haarvolumen mit
- 79** Glatt und lockig im (Quer-)Schnitt: Welche Haare sind besonders empfindlich?
- 81** Wenn die Haare ungewollt lockig werden:
Der innere Lockeneffekt
- 85** Struwwelpeter-Haar

- 87** **Kapitel 4 – Haare werden mit uns erwachsen**
- 87** Millionen Miniorgane in unserer Haut
- 89** Babyjahre: Der erste Haarausfall im Mutterleib
- 91** Die erste Glatze als Säugling
- 93** In der Pubertät: Haare im Wandel
- 95** Feinhaarig, dickhaarig, langhaarig oder kurzhaarig:
Alles Veranlagung?
- 97** Ein Mädchen, dessen Haare nicht lang wachsen
- 99** Wenn Haare älter werden
- 103** Das Ergrauen der Haare
- 106** Die Graubeschleuniger: Zu früh, um grau zu sein

- 110** Von Rauchen bis Stress: Die Dosis macht das Gift
- 111** Die Suche nach den Farbgebern
- 113** Weiße Haare wachsen lassen
- 114** Kinder mit grauen Haaren: Probleme bei der Lieferkette
- 115** Haarfarbe und Struktur: Der Ursache auf der Spur
- 117** Plötzlich grüne Haare

TEIL 2

*Haare sind außen hart
und innen sensibel*

- 121** **Kapitel 5 – Wie Haare ticken: Kommunikativ und vielseitig**
- 122** Tote Hornfäden mit Kraft und Sensibilität
- 123** Haare passen auf: Bodyguards unter den Hautporen
- 125** Haare als Helfer der Haut in Not
- 128** Was unser Gehirn mit den Haaren verbindet: die Hirn-Haar-Achse
- 131** Gestresste Haare
- 133** Plötzlich grau über Nacht

- 135** **Kapitel 6 – Haare brauchen innere Werte: Bausteine und Nährstoffe**
- 136** Haargesunde Ernährung
- 138** Aminosäuren: Bausteine fürs Haar
- 141** Her mit den Aminosäuren für die Haarfarbe
- 144** Auf den Spuren von Eisen, Zink, Kupfer und Selen
- 149** Mangel an Eisen und Zink: Die richtige Einnahme der Diven

150 Viel hilft nicht viel: Auch Nahrungsergänzungsmittel können schaden

152 Die B-Vitamine zwischen 1 und 12

157 Vitamin C hilft Eisen

158 Aber bitte mit Sahne:
Die fettliebenden Vitamine E, D, K, A

162 Haare kriegen ihr Fett weg

164 Silizium: Sein oder lieber sein lassen?

165 Zwischenfazit: Die gute Mischung macht's

168 Haargesundheit erhalten, doch lässt sich auf haargesunde Ernährung testen?

169 Haargerechtes Frühstück: Wann ist die beste Zeit für einen Kaffee oder Tee?

171 Fleischlos fit: Achtsam pflanzlich für die sensiblen Haare

173 Ein kranker Magen und Darm machen den Haaren keine Freude

173 Die Nährstoffdiebe unter den Medikamenten

176 **Kapitel 7 – Haarkatastrophen: Warum unsere Haare brechen und was Pflegeprodukte tun können**

177 Die guten Schüppchen: Warum sie gebraucht werden

178 Was der tägliche Stress mit den Haaren macht:
von Knötchen und Spliss

181 Was Haare gar nicht mögen

183 Haarstressoren lauern überall

189 Haarbruch von innen: Liegt das Problem unter der Oberfläche?

190 Der erste Griff zu schnellen Helfern

191 Hegen und pflegen bis unter die Haut?

195 Aufgaben von Shampoos und Co? Mehr Fülle durch Hülle

- 199** Weniger Haarkosmetik ist mehr: (Trocken-)Shampoos und Spülungen
- 202** Schuppen sind nicht gleich Schuppen
- 206** Die optimale Haarpflege: Haare mögen es sanft
- 207** Massieren ja, ziehen nein

TEIL 3

Haarausfall: Ein Symptom mit vielen Ursachen

- 213** Kapitel 8 – Von ersten Lücken und schimmernder Kopfhaut: Die androgenetische Alopezie
- 213** Wenn die Kopfhaut durchschimmert
- 216** Frauen mit erblichem Haarausfall: Vom Scheitel bis zur Seite
- 226** Ein junger Mann mit sonderbaren Haaren am Oberkopf: Zu jung, um alt zu sein
- 228** Typisch Mann?
- 230** Der Miniaturisierungsprozess: Back to the Roots
- 232** Der Haarfollikel stellt sich selbst ein Bein: Diese sensiblen Haare
- 235** Der genetische Schalter: Was knipst den Haarfollikel an?
- 237** Verschonte Haarfollikel nutzen: Die Haartransplantation
- 238** Doch, da kann man was machen
- 239** Therapieoptionen bei der androgenetischen Alopezie
- 246** Was bringt die Therapie? Wie und wann die Wirkung erkennbar wird

248 Behandlungen, über die Sie lesen, die aber nicht zugelassen sind

253 Die Langzeitstrategie bei androgenetischer Alopezie

256 Der gefürchtete Shedding-Effekt: Augen zu und durch

257 Natur pur: Therapieansätze auf pflanzlicher Basis

267 Kapitel 9 – Hormone aus der Balance

268 Haare und Hormonstörungen

272 Hormonelle Verhütungsmittel und Haare:
Gute und nicht so gute Haar-Hormon-Beziehungen

277 Gegenspieler Hormone

279 Haare und Menopause

291 Behandlungsoptionen bei hormonellen Veränderungen

**294 Kapitel 10 – Wenn alle Kopfhaare betroffen sind:
Diffuser Haarausfall**

295 Diffus und belastend

296 Rückblick: Die Vergangenheit aufarbeiten

298 Unverhofft und unerklärlich

300 Zeitverzögert oder zu schnell für eine Ruhephase

302 Ein Übel kommt selten allein: wenn der Haarverlust mehr als eine Ursache hat

306 Haarausfall durch Haarpflege?

307 Männer mit diffusem Haarausfall

308 Bei Mädchen ist das in der Pubertät so – oder doch nicht?

310 Das ist Detektivarbeit: Die Vielfalt der Ursachen bei diffusem Haarausfall

312 Was hilft bei diffusem Haarausfall?

- 320 Kapitel 11 – Haarlos in kurzer Zeit: Kreisrunder Haarausfall**
- 321** Der Stressfaktor
- 322** Ein kreisrunder Haarausfall, der nicht kreisrund ist, aber doch einer ist: Eine Haar-Herausforderung
- 324** Der Haarfollikel lässt die Tarnung fallen
- 326** Was tun bei Alopecia areata?
- 331** Andere Faktoren und weitere Erkrankungen bei Alopecia areata
- 333** Pflanzliche Ansätze

- 335 Kapitel 12 – Verkannt und tückisch: vernarbende Haarerkrankungen**
- 335** Augenbrauen, aufgepasst
- 338** Wenn sich die Haargrenze langsam zurückzieht: Ein helles Band am Haaransatz
- 339** Die Kopfhaut juckt: Ist der Stress schuld?
- 341** Der Bart wird langsam dünner
- 342** Therapiestrategien bei LPP
- 346** Entzündungen und Pickel mit Haaruntergang

- 349 Ausblick**
- 355 Dank**
- 359 Quellen**